

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, I. S., Lopez, R. M., Kuo, Y. T., & Shapiro, B. S. (2021). Efficacy of an educational intervention for improving the hydration status of female collegiate indoor-sport athletes. *Journal of Athletic Training*, 56(8), 829–835. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0495.19>
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Akshan, A., Ratnawati, R., & Reski, S. (2022). Hubungan Tingkat pengetahuan Gizi, Asupan Gizi dan Status Gizi pada atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Tahun 2022. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 91–102. <https://doi.org/10.36086/jgk.v2i2.1404>
- Ali. (2023a). Teori Belajar Kognitif Sosial Dan Relevansinya Terhadap Metode Keteladanan Dalam Surah Al-Ahzab Ayat 21. *Jurnal Hikmah*, 12(1), 165–173.
- Ali. (2023b). Teori Belajar Kognitif Sosial Dan Relevansinya Terhadap Metode Keteladanan Dalam Surah Al-Ahzab Ayat 21. *Jurnal Hikmah*, 12(1), 165–173.
- Aliyah, L. N., & Sulandjari, S. (2021). Hubungan Penguasaan Pengetahuan Gizi , Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi Atlet Futsal Klub Bluemosphere Kabupaten Jombang. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(2), 82–88.
- Aulia, Muflihah, A. (2007). *Efektifitas Edukasi Hidrasi dan Asupan Cairan terhadap Status Hidrasi Atlet Remaja*. 1(2004), 2234–2239. <https://doi.org/10.16285/j.rsm.2007.10.006>
- Awalliyah, R., Ngadiman, & Zaki. (2019). *Hubungan Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Status Hidrasi* [Universitas Jenderal Sudirman]. <https://doi.org/10.19350>

- Azizah, P. N., & Nurrochmah, S. (2024). Analisis profil antropometri, status gizi, dan kebugaran jasmani atlet gulat. *Jurnal Porkes*, 7(1), 211–227. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25268>
- Bari, D. N. (2024). *Hubungan Suhu Tubuh dan Persen Lemak dengan Status Hidrasi Atlet Wushu Taolu di KONI Jember*. 15(1), 37–48.
- Damarjati, M., & Saputra, S. A. (2024). Fenomena Cedera pada Olahraga Karate di Desa Petiken Driyorejo. *Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga*, 3, 70–82.
- Dewi, E. K., & Kuswary, M. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya pada Atlet Laki-Laki dan Perempuan di Asrama Atlet Ragunan Tahun 2013*. 5(2), 94–112.
- Dieny, F. F., & Putriana, D. (2016a). Status Hidrasi Sebelum Latihan , Konsumsi Cairan Pada Periode Latihan Berhubungan Dengan Status Hidrasi Setelah Latihan Pada Atlet. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(2), 86–93.
- Dieny, F. F., & Putriana, D. (2016b). Status Hidrasi Sebelum Latihan dan Sesudah Latihan Atlet Sepak Bola Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(2), 86–93.
- El Ghina, M. F., Widawati, W., & Lestari, R. R. (2023). Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 175–181. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.175-181>
- Faizal, A., & Hadi, F. K. (2019). Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 65–78. <https://doi.org/10.21009/jsce.03107>

- Firdausi, N. I. (2020a). Hubungan Status Gizi dan Hidrasi terhadap VO₂max pada Atlet Perbasi Pangkep. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
- Firdausi, N. I. (2020b). Hubungan Status Gizi dan Hidrasi terhadap VO₂max pada Atlet Perbasi Pangkep. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.science-direct.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp://>
- Fitriani, A., & Pangestika, R. (2022a). Pendampingan Penilaian Status Hidrasi Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Cairan Atlet Sepakbola U13-18. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 3667–3678. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10157>
- Fitriani, A., & Pangestika, R. (2022b). Pendampingan Penilaian Status Hidrasi Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Cairan Atlet Sepakbola U13-18. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 3667–3678. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10157>
- FORKI. (2022). *Surat Pengprov FORKI* (pp. 1–24).
- Graha, A. S. (2010). Adaptasi Suhu Tubuh terhadap Latihan dan Efek Cedera di Cuaca Panas dan Dingin. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(2), 123–134.
- Hadi, N. I. A. (2024). *Hubungan status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi cairan terhadap status hidrasi remaja*.
- Hamdan, D., Kurniawan, S., & Pramudi, P. (2024). Kajian Standar Pelayanan Minimum dan Kualitas Pelayanan di Stasiun Surabaya Pasar Turi. *Journal of Engineering Education and Pedagogy*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.56855/jeep.v2i2.1295>
- Harvianto, Y., & Sakti, N. W. P. (2021). Sosialisasi Pendampingan Asupan Gizi Atlet Muda di Kota Palangka Raya pada Masa Pandemi Covid-19.

- Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3), 0–4.
<https://doi.org/10.29303/jpmpi.v4i3.851>
- Hasanaton et al. (2019). The Association of Nutritional Status and Nutrition Knowledge with Physical Fitness in The Martial Arts Athlete in Pagar Nusa Gresik. *Ghidza Media Journal*, 1(1), 1–9.
- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman Pada Atlet Karate Yang Pernah Mengalami Cedera Berat (Studi Interpretative Phenomenological Analysis). *Jurnal EMPATI*, 8(2), 336–347.
<https://doi.org/10.14710/empati.2019.24396>
- Hidayatulloh, K., & Gandasari, M. F. (2023). Dampak Kehilangan Cairan Terhadap Aktivitas lari 5 Putaran Sebelum dan Sesudah Dehidrasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 661–672. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8828>
- Ichsania, N., Hammado, N., & Irawati, A. F. (2024). Gambaran Status Hidrasi dan Jenis Minuman saat Berolahraga pada Atlet Basket Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(October), 211–217.
- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Sport Science and Health*, 2(11), 543–556. <https://doi.org/10.17977/um062v2i112020p543-556>
- Kurniawati, F., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Cairan dan Status Gizi dengan Status Hidrasi pada Kurir Ekspedisi Relationship between Knowledge, Fluid Intake and Nutritional Status with Hydration Status of Expedition Couriers. *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 46–52.
- Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *Periodisasi Gizi dan Latihan*. 288.
https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Books-23031-10_0082.pdf

- Larasati, M. D., & Yuliana, S. (2020). Food Intake, Nutritional Status and Cardio Respiration Health Of Swimming Athletes. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 37–43.
- Listianasari, Y., & Kiftiani, N. (2024). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Kebugaran Kardiorespiratori pada Atlet di Pemusatan Latihan Taekwondo. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(2), 128–133. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.128-133>
- Maemun, P., Kuswari, M., & Jus, I. 2018. (2018). Pengetahuan Tentang Cairan , Asupan Cairan , Status Hidrasi , dan Tingkat Kebugaran pada Atlet Rugby di Universitas Negeri Jakarta. *Jakarta: Universitas Esa Unggul*, 9.
- Meganingrum, P. P., & Budiono, I. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Atlet Beladiri. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 157. <https://doi.org/10.35842/mr.v18i4.880>
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>
- Mutiara, F., Muslichah, R., & Penggalih, M. H. S. T. (2024). The Relationship of Body Composition and Sleep Quality with VO2max in Adolescent Athletes at Sidoarjo Sports High School and Sewon 1 High School. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 422–432. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.422-432>
- Nurfadhila, R., & Budiarti, R. (2021). Pengetahuan Mengenai Hidrasi Pada Atlet Mahasiswa Olahraga Permainan. *Seminar Nasional LPTK CUP XX*, 305–308.
- Pekik Irianto, D., Danardono, M., & Ikhwan Zein, M. (2019). *Profile of Pre-Practice Hydration Status of Indonesian Junior Sub-Elite Karate*

- Athletes: Pilot Study. March.* <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.152>
- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., Solichah, K. M., Niamilah, I., & Nadia, A. (2019). *Respons, Adaptasi Biokimia, dan Fisiologi Atlet.* <https://ugmpress.ugm.ac.id/id/product/kesehatan/gizi-olahraga-ii-respons-adaptas-biokimia-dan-fisiologi-atlet>
- Permatasari, I. D., Kuswari, M., Gifari, N., Sitoayu, L., & Mulyani, E. Y. (2022). FAKTOR DETERMINAN STATUS HIDRASI ATLET BELA DIRI DI PUSAT LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 31–42. <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i2.60703>
- Permatasari, P. I., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D., Kesehatan, F. I., & Setiabudi, U. M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi , IMT , dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewatara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 14679–14688.
- Permenkes. (2020). *Standar Antropometri Anak*. Permenkes Nomor 2 Tahun 2020. <https://peraturan.go.id/id/permenkes-no-2-tahun-2020>
- Pramesti, I., Cahyani, R., & Adi, D. I. (2024a). *Tingkat Konsumsi , Indeks Massa Tubuh (IMT), dan Status Anemia pada Atlet Karate Remaja Putri.* 14(4), 268–276.
- Pramesti, I., Cahyani, R., & Adi, D. I. (2024b). *Tingkat Konsumsi , Indeks Massa Tubuh (IMT), dan Status Anemia pada Atlet Karate Remaja Putri.* 14(4), 268–276.
- Pratama, A. W. P. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi terhadap VO2max pada Atlet Sepakbola Beringin Putra Football Club Wonosobo.* 117.

- Pustisari, F., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Angkasa, D., Gifari, N., & Studi, P. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Cairan, Status Gizi Dan Status Hidrasi Pada Pekerja Proyek. In *Jurnal Gizi Unimus* (Vol. 9).
- Rahma, S. N., & Desy, N. P. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Taruna dan Taruni. *NUTRIZONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 3(3), 47.
- Rahmawati, R., Hidayat, N., & Setyowati, S. (2017). Hubungan Asupan Energi dan Status Hidrasi dengan Kebugaran Atlet Voly Putri Club Voly Baja 78 Bantul Yogyakarta. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 56–60. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v19i1.48>
- Raniva Aristina, S., Hardiansyah, A., & Hayati, N. (2023). Correlation Between Milk Consumption Habits And Training Intensity To The Nutritional Status Of Beginner-Junior Class Karate Athletes. *Journal of Nutrition and Culinary*, 3(1), 54–61.
- Riyanda Dwi Regina. (2023). Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Atlet Bulutangkis Di Kota Duri Terhadap Kebugaran Jasmani. *Skripsi*.
- Rozi, F., Majiding, C. M., & Siddiq, M. N. A. A. (2023). The Assessment of Individual Fluid Adequacy Level (FAL) and Hydration Status. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 216–224.
- Sakti, M. Y. (2023). Studi Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Atlet Karate Kumite Muna Barat. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1).
- Santoso, B. I., Hardinsyah, Siregar, P., & Pardede, S. O. (2012). *Manfaat Air Bagi Kesehatan*.
- Sasmariato, Harisca, N., & Meera bin Abdullah, N. (2023). Survei Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Atlet Futsal. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 220–228. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.441>

- Sasmarianto, N. N. (2022). *Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet*. 86.
- Sayyidah, Y., & Nastiti, T. (2023a). Hubungan antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Health Information*, 15(2), 1–9.
- Sayyidah, Y., & Nastiti, T. (2023b). Hubungan antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Health Information*, 15(2), 1–9.
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh , Persen Lemak Tubuh , Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4, 1.
- Sukwika, T. (2023). Menentukan Populasi dan Sampling. Metode Penelitian (Dasar Praktik dan Penerapan Berbasis ICT). In *PT. Mifandi Mandiri Digital*. Mifandi Mandiri Digital. <https://www.researchgate.net/publication/373137498>
- Suppiah, H. T., Ng, E. L., Wee, J., Taim, B. C., Huynh, M., Gastin, P. B., Chia, M., Low, C. Y., & Lee, J. K. W. (2021a). Hydration status and fluid replacement strategies of high-performance adolescent athletes: An application of machine learning to distinguish hydration characteristics. *Nutrients*, 13(11), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu13114073>
- Suppiah, H. T., Ng, E. L., Wee, J., Taim, B. C., Huynh, M., Gastin, P. B., Chia, M., Low, C. Y., & Lee, J. K. W. (2021b). Hydration status and fluid replacement strategies of high-performance adolescent athletes: An application of machine learning to distinguish hydration characteristics. *Nutrients*, 13(11), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu13114073>
- Susilo, & Wiriawan, O. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate Tahun 2017 Dan 2018 Koni Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 142–148.

- Sutardi, M. A. G., Angraini, D. I., & Zuraida, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Mengenai Hidrasi Sehat dan Kecukupan Minum Air Putih dengan Kelebihan Berat Badan: Tinjauan Pustaka. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(7), 1272–1277.
- Ulvie, Y. N. S., Kusuma, H. S., & Agusty, R. (2017). Identifikasi Tingkat Konsumsi Air dan Status Dehidrasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Semarang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2), 48–51.
- Ulvie, Y. N. S., & Rochimmi, A. D. (2023). Relationship of Body Fat Percentage with Hydration Status in Adolescents. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(5), 79–80.
- Wahyudi, Widiya Avianti, Afrizal Martin, Jumali, N., Andriyani, Diah Prihatiningsih, D. M., Fahrudin, Marianus Yufrinalis, M. A., Fransiska Mbari, Arum Gati Ningsih, Aries Yulianto, M., Taufiq Noor Rokhman, Aridhotul Haqiyah, T., & Sukwika. (2023). Metode Penelitian Dasar Praktik dan Penerapan Berbasis ICT. In *Metode Penelitian “Dasar Praktik dan Penerapan Berbasis ICT”* (Issue August). <https://www.researchgate.net/publication/373137498>
- World Health Organisation (WHO). (2005). Nutrients in Drinking Water. *Who*, 1–196. <https://www.who.int/publications/i/item/9241593989>